

Sicherer Ort Protokoll

Chiffre: P-002
Datum: 08.12.2025
Protokollnummer: 991
Protokolltyp: Sicherer Ort (Safe Place)

2. Einführung in die Übung

Einbettung / Warum heute gewählt:

Erstmalige Einführung des sicheren Ortes als Stabilisierungstechnik.

Psychoedukation gegeben: & Nein

Anker-Konzept erklärt (Metapher): & Ja

3. Findung des Wohlfühlortes / Sicherer Ortes

Art des Ortes:

Fantasieort

Nennung des Ortes:

Waldlichtung mit weichem Moos und Sonnenstrahlen

Gefühl beim Ort:

Ruhe und Geborgenheit

Körperstelle des Gefühls:

Wärme in den Händen

4. 1. Set Bilaterale Stimulation

BLS durchgeführt: & Ja

Art der Stimulation:

Augenbewegungen

Reaktion nach Set: Keine Veränderung

Beschreibung der Veränderung:

Der Ort fühlt sich noch vertrauter und sicherer an.

Interpretation: Fall 1 – Keine/positive Veränderung! zweites Set

5. 2. Set (nur bei Fall 1)

BLS durchgeführt: & Ja

Reaktion nach Set: Keine Veränderung

Kommentar:

Verstärkung des positiven Gefühls, Ort wird noch klarer.

6. Ressourcenanker – Wortarbeit

Wort für den Ort:

Ruhe

3. Set mit Wort:

BLS durchgeführt: & Ja

Patient:in denkt an Wort + Ort: & Ja

Reaktion:

Wort verstärkt den Zugang zum Gefühl deutlich.

4. Set (optional):

Durchgeführt: & Nein

7. Transfer in den Alltag

Nutzung ohne BLS:

Anleitung durchgeführt: & Ja

Patient:in kann Ort + Gefühl erreichen: & Ja

Beschreibung:

Mit dem Wort als Anker gelingt der Zugang zuverlässig.

Alltagstauglichkeit:

Ort als Anker im Alltag nutzbar: & Ja

Hinweise für Anwendung im Alltag:

In stressigen Momenten: Hand aufs Herz, drei Atemzüge, Wort denken.

8. Abschluss der Übung

Subjektiver Zustand nach Übung:

- Verbundener
- Stabiler

Körperliche Wahrnehmung:

Ruhige, tiefe Atmung, Wärme im Brustbereich.

Stabilisierung ausreichend: & Ja

9. Therapeutische Einschätzung

Eignung des sicheren Ortes: Geeignet

Besondere Beobachtungen:

Tiefe emotionale Resonanz beim Finden des sicheren Ortes.

Planung für weitere Sitzungen:

Nächste Sitzung: Erweiterung um weitere Ressourcen-Imaginationen.

Signatur / Name der Therapeut:in: Dr. Muster, 9.12.2025